

«Токсичное родительство»

Газета для родителей № 47
декабрь 2022 год



Сейчас можно часто услышать термин «токсичные» отношения. В целом под токсичными отношениями подразумевается взаимодействие, построенное на создании зависимости от другого человека — партнера, друга, матери или отца. В таких отношениях отсутствует интерес к ребенку, другу или партнеру как к личности, все достижения другой стороны обесцениваются и подвергаются критике. В свою очередь жертва токсичного человека постоянно ощущает себя виноватой, поэтому у нее развивается комплекс неполноценности. Токсичные отношения характеризуются незащищенностью, злоупотреблением властью и контролем, требовательностью, неуверенностью, критикой, негативом, нечестностью, недоверием, унижительными комментариями. Особенно обидно осознавать токсичность самых близких людей – родителей.

Итак, кто же такие токсичные родители? **Родительская «токсичность» — это систематическое разрушающее воздействие на ребенка.** Говорить о токсичных родителях можно в том случае, если родители регулярно применяют по отношению к ребенку насилие (физическое или сексуальное насилие). Насилие также может быть психологическим (например, унижать ребенка, шутить на тему его нежеланного появления на свет, называть его неудачником, отпускать колкости насчет его внешности, постоянно критиковать его и то, что он делает, обесценивать его успехи) и духовным (высмеивать то, во что он верит, его мечты и убеждения). Даже в благополучных во всех аспектах семьях (при отсутствии практики физических наказаний) ребенок может расти в токсичной атмосфере, которая каждый день разрушает самооценку и личность ребенка. Шок от воспитания в токсичном доме остается на всю жизнь.

Различить «нормальность» от «токсичности» можно:

- по постоянству (критика всего и каждый день);
- по степени разрушительных последствий (постоянная и высокая тревожность, отсутствие здоровых, теплых, близких и радостных отношений, часто наблюдаемая депрессия, подавленность, безынициативность и т.д.).

Типы токсичных родителей:

I тип – непогрешимые родители. Унижение ребенка, разрушение его самооценки, оскорбление, периодическое физическое насилие по отношению к ребенку и т.п. Такой тип родителей преподносит все это как «закалку» и воспитание сильного характера у ребенка.

Как проявляется воздействие

Отрицание. Ребёнок придумывает другую реальность, в которой родители его любят. Отрицание даёт временное облегчение, которое дорого обходится: рано или поздно оно выливается в эмоциональный кризис.

Пример: «На самом деле мама не оскорбляет меня, а делает лучше: открывает глаза на неприятную правду».

Отчаянная надежда. Дети всеми силами цепляются за миф о совершенных родителях и винят себя во всех несчастьях.

Пример: «Я недостойн хорошего отношения, мама и папа хотят мне добра, а я это не ценю».

Рационализация. Это поиск веских причин, которые объясняют происходящее, чтобы сделать его менее болезненным для ребёнка.

Пример: «Мой отец бил меня не для того, чтобы причинить вред, а чтобы преподать мне урок».

II тип – неадекватные родители. Такой тип родителей характеризуется инфантильным отношением как к воспитанию детей, так и к другим ситуациям семейной жизни. Дети неадекватных родителей обязаны с самого младшего возраста быть взрослыми, принимать взрослые решения, если есть младшие братья или сестры, то заменять им родителей. Следовательно, такие дети лишены детства, т.е. того периода, когда удовлетворяются их потребности.

Как проявляется воздействие

Ребёнок становится родителем себе, младшим братьям и сёстрам, собственным матери или отцу. Он теряет детство.

Пример: «Как ты можешь проситься гулять, когда твоя мать не успевает всё постирать и приготовить ужин?».

Жертвы токсичных родителей испытывают чувство вины и отчаяния, когда не могут сделать что-то для блага семьи.

Пример: «Я не могу уложить спать младшую сестрёнку, она всё время плачет. Я плохой сын».

У ребёнка могут пропасть эмоции из-за отсутствия эмоциональной поддержки от родителей. Став взрослым, он испытывает проблемы с самоидентификацией: кто он, чего хочет от жизни.

Пример: «Я поступил в вуз, но мне кажется, что это не та специальность, которая мне нравится. Я вообще не знаю, кем хочу быть».

III тип – контролирующие родители. Чрезмерный контроль, заполнение собой всех сфер жизни ребенка и т.д., может выглядеть как забота о ребенке, желание предостеречь его от опасностей, но истинными мотивами такого поведения является страх оказаться ненужным, одиноким.

Как проявляется воздействие

Контролируемые токсичными родителями дети становятся излишне тревожными. У них исчезает желание быть активными, исследовать мир, преодолевать трудности.

Пример: «Я очень боюсь путешествовать на автомобиле, потому что мама всегда утверждала, что это очень опасно».

Если ребёнок попытается спорить с родителями, послушаться их, это грозит ему чувством вины, собственного предательства.

Пример: «Я без разрешения остался с ночёвкой у друга, наутро мама слегла с больным сердцем. Никогда не прошу себе, если что-то с ней случится».

Некоторые родители обожают сравнивать детей между собой, создавать атмосферу озлобленности и ревности в семье.

Пример: «Твоя сестра намного умнее тебя, в кого же ты уродилась?».

Ребёнок постоянно чувствует, что недостаточно хорош, он стремится доказать свою значимость.

Пример: «Я всегда стремился стать таким, как мой старший брат, и даже пошёл, как и он, учиться на медика, хотя хотел стать программистом».

IV тип – родители-алкоголики. В развитии таких детей формируется неадекватное чувство ответственности и вины, вызванное самообвинением ребенка или же обвинением со стороны родителей в наличии зависимости и других проблем, порождаемых вредной привычкой.

Как проявляется воздействие

Дети алкоголиков часто становятся одиночками. Они не умеют выстраивать дружеские или любовные отношения, страдают от ревности и подозрительности.

Пример: «Я всегда боюсь, что любимый человек принесёт мне боль, поэтому не заводжу серьёзных отношений».

В такой семье ребёнок может вырасти гиперответственным и неуверенным в себе.

Пример: «Я постоянно помогала маме укладывать напившегося отца. Мне было страшно, что он умрёт, я переживала, что ничего не могу с этим поделать».

Ещё одно токсичное воздействие таких родителей - превращение ребёнка в «невидимку».

Пример: «Мама пыталась отучить отца от пьянства, кодировала его, постоянно искала новые лекарства. Мы были предоставлены сами себе, никто не спрашивал, поели ли мы, как учимся, чем увлекаемся».

Дети страдают от чувства вины.

Пример: «В детстве мне постоянно говорили: «Если бы ты вёл себя хорошо, папа бы не пил».

V тип – унижающие родители. Основной характеристикой такого типа родителей является беспочвенная критика поведения и любых действий своих детей.

Как проявляется воздействие

Такое отношение убивает самооценку и оставляет глубокие эмоциональные шрамы.

Пример: «Я долгое время не мог поверить, что способен на что-то большее, чем вынести мусор, как говорил мой отец. И ненавижу себя за это».

Дети родителей-конкурентов платят за своё душевное спокойствие саботажем своих успехов. Они предпочитают занижать свои реальные способности.

Пример: «Я хотела участвовать в конкурсе уличных танцев, хорошо подготовилась к нему, но так и не решилась попробовать. Мама всегда говорила, что у меня не получится танцевать, как она».

Движущей силой жёстких словесных атак могут стать нереалистичные надежды, которые взрослые возложили на ребёнка. Именно он страдает, когда иллюзии рушатся.

Пример: «Папа был уверен, что я стану великим хоккеистом. Когда же меня в очередной раз исключили из секции (я не любил



и не умел кататься на коньках), он долго обзывал меня никчёмным и ни на что не способным».

Из-за неудач детей у токсичных родителей обычно наступает апокалипсис.

Пример: «Я постоянно слышал: «Лучше бы ты не родился». И это из-за того, что я не занял первое место на олимпиаде по математике».

У выросших в таких семьях детей часто бывают суицидальные наклонности.

VI тип – родители-насилыники. Данный тип включают в себя родителей, склонных как к физическому, так и к сексуальному насилию. В обоих случаях родители пытаются доказать свою силу и превосходство над ребенком, выместить на нем свои агрессию, гнев, комплексы, которые не имели выхода в сознательную сферу, а так и остались глубоко в бессознательном. В любом случае ребенок, который подвергается насилию в семье, не может доверять окружающим, становится замкнутым, винит в происходящем себя.

Как проявляется воздействие

Ребёнок испытывает чувство беспомощности и отчаяния, ведь просьба о помощи может быть чревата новыми вспышками гнева и наказанием.

Пример: «Я практически до совершеннолетия никому не рассказывала о том, что меня бьёт мать. Потому что знала: никто не поверит. Синяки на моих ногах и руках она объясняла тем, что я люблю бегать и прыгать».

Дети начинают себя ненавидеть, их эмоции — постоянный гнев и фантазии на тему мести.

Пример: «Долго не мог себе признаться, но в детстве я хотел задушить отца, пока он спит. Он бил мою маму, младшую сестру. Рад, что его посадили».

Сексуальное насилие не всегда подразумевает контакты с телом ребёнка, но оно не менее разрушительно. Дети чувствуют себя виноватыми в произошедшем. Им стыдно, они боятся рассказывать кому-то о том, что произошло.

Пример: «Я была самой тихой ученицей в классе, боялась, что в школу вызовут моего отца, тайна раскроется. Он запугал меня: постоянно говорил, что, если это случится, все подумают, что я сошла с ума, меня отправят в психушку».

Дети держат боль в себе, чтобы не развалить семью.

Пример: «Я видела, что мама очень любит отца. Однажды я попыталась намекнуть ей, что он относится ко мне «по-взрослому». Но она так расплакалась, что я больше не решилась заговорить об этом».

Человек, переживший в детстве насилие, часто ведёт двойную жизнь. Он чувствует себя отвратительным, но притворяется успешным, самодостаточным человеком. Он не может выстроить нормальные отношения, считает себя недостойным любви. Это рана, которая затягивается очень долго.

Описанные типы токсичных родителей имеют определенные различия, как в поведении родителей, так и во влиянии, оказываемом на ребенка. Но главное не то, чем различаются данные типы токсичных родителей, а то, в чем они схожи – это вред, который наносят родители своим деструктивным поведением детям.

Ж.И.Левкович
педагог-психолог